

Bezpieczne wakacje 2022

Napisano dnia: 2022-06-29 13:26:45



ZIEMIA KŁODZKA (inf. zewn.). Dla dzieci i młodzieży nadszedł czas wakacji. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kłodzku więc przypomina podstawowe zasady bezpiecznego wypoczynku:

- podczas wakacyjnych wycieczek i spacerów pamiętajmy o odpowiednim stroju zabezpieczającym przed pokąsaniem przez kleszcze i żmije,
- podczas upałów często schładzajmy i nawadniajmy organizm, pijmy wodę tylko zdatną do picia,
- unikajmy opalania w godzinach 11 - 15, stosujmy kremy z filtrem i chrońmy głowę,
- kąpmy się w miejscach do tego oznaczonych, tylko pod opieką ratownika,
- dokładnie myjmy ręce mydłem pod bieżącą wodą przed każdym posiłkiem, a już bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety,
- spożywajmy produkty świeże, odpowiednio przechowywane i opakowane,
- staranie myjmy owoce i warzywa przed jedzeniem, najlepiej pod bieżącym strumieniem wody, pamiętajmy o zabezpieczeniu żywności przed muchami,
- wykazujmy się ostrożnością w kontakcie z obcymi osobami, a w kontaktach internetowych nie dajmy się namówić na spotkania z nieznaną osobą, nie podawajmy swoich danych,
- pamiętajmy o zagrożeniu wynikającym z zakażenia wirusem HIV, którym można zarazić się przez przypadkowy, bez zabezpieczenia, kontakt seksualny,
- odmawiajmy, kiedy ktoś zaproponuje nam alkohol, dopalacze czy inne niebezpieczne substancje,
- unikajmy dymu tytoniowego i miejsc zadymionych, bowiem bierne palenie zwiększa ryzyko powstania poważnych chorób płuc,
- pamiętajmy również o szczepieniu ochronnym zapobiegającym ciężkim zachorowaniom na COVID-19.